वेदकालीन संस्कृति : हिमाचल के सन्दर्भ में

डॉ. सपना चन्देल
यू.जी.सी.–पी.डी.एफ., संस्कृत विभाग, हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, शिमला

वैदिक साहित्य में हिमाचल प्रदेश की भौगोलिक, ऐतिहासिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अवस्थाओं की जानकारी हमें हिमालय, जल–व्यवस्था, वनस्पति–जगत और विषयान्तर से अर्थ–व्यवस्था से उपलब्ध होती है। यहाँ पर मानव जीवन का विकास किस प्रकार से हुआ, इसका पूर्ण ज्ञान वेदों से सम्बन्धित साहित्य में निबद्ध है। वेदों में हिमालय के लिए हिमवान्, हिमवन्त, हिमगिरि एवं हिमाद्री आदि भौगोलिक नाम प्रयुक्त हुए हैं।[1] हिमालय के पाँच खण्डों की पर्वत शृंखलाओं में ही इस प्रदेश के भू–भाग पर बहने वाली नदियों के उदगम् स्रोत है। इन्हीं नदियों के आधार पर वैदिक हिमाचल के भौगोलिक क्षेत्र को निर्धारित कर पाना संभव है। ऋग्वेदकालीन हिमाचल की सतलुज, व्यास, सरस्वती, रावी और चन्द्रभागा आदि नदियों के ऐतिहासिक नाम उल्लेखनीय हैं।[2] ऋग्वेद के तृतीय मण्डल में (नदी–विश्वमित्र संवाद सूक्त) विश्वामित्र विपाट् और शतुद्री नदियों के विषय में यह वर्णन उपलब्ध होता है कि विश्वामित्र विपाट् एवं शतुद्री नदियों के किनारे पहुँचे। उन नदियों में अगाध जल था। अतः नदियों को पार करने की इच्छा करने वाले विश्वामित्र ने नदियों से प्रार्थना की। प्रथम के तीन मंत्रों द्वारा विश्वमित्र नदियों की स्तुति करते हैं। विपाट् (आधुनिक व्यास) और शतुद्री (आधुनिक सतलुज) ये दोनों नदियाँ पहाड़ से निकलकर पानी से भरपूर होकर वेग से समुद्र की तरफ उसी प्रकार दौड़ी जा रही है जिस प्रकार दो घोड़ियाँ बन्धन से मुक्त होने पर प्रसन्नता के कारण हिनहिनाती हुई इधर–उधर वेग से भागती हैं, अथवा दो गायें अपने बछड़ों की तरफ वेग से दौड़ती हैं।[3] विश्वामित्र नदियों से प्रार्थना करते हैं कि नदियों अपनी गति को थोड़े क्षण के लिए रोक दो।[4] अन्ततः नदियाँ विश्वामित्र की प्रार्थना सुन उन्हें रास्ता दे देती हैं।[5] नवम मण्डल में आर्जीक देश (व्यास नदी के पास का प्रदेश) का वर्णन वर्णित है।[6] अथर्ववेद में एक स्थान पर देवों द्वारा सरस्वती नदी के तट पर मणी जैसी उत्तम भूमि में धान्य के बीज बोने का भी वर्णन उपलब्ध होता है।[7] वेदों में वर्णित इन नदियों के आधार पर हिमाचल ही ऐतिहासिकता सिद्ध होती है।

वैदिककाल में लोगों को हिमालय में प्राप्त होने वाली औषधियों का ज्ञान था। ऋग्वेद में बताया गया है कि सोमलता पर्वतों पर उत्पन्न होती है।[8] यजुर्वेद में वर्णन उपलब्ध होता है कि यज्ञ में सोम चाहिये जो पहाड़ों पर उगता है। हिमालय के पर्वतों में उत्कृष्ट सोम उपलब्ध होता है। इस सोम वल्ली का रस नीरोगिता देने वाला, दीर्घायु व

बल बढ़ाने वाला होता है। हवन करने के बाद वह पीया जाता है। यह वनस्पति गौओं को खिलायी जाती है और उनका सेवन करने से उनका दूध लाभकारी होता है।[9] सामवेद[10] एवं अथर्ववेद[11] में भी सोम का पहाड़ों में उत्पन्न होने का वर्णन वर्णित है। अथर्ववेद में सोम का वर्णन विष नाशन औषधि के रुप में वर्णित है।[12] चूंकि ऋग्वेद सप्त सिन्धु की सातों नदियों को सोम की अनुवर्तिनी कहा गया है।[13] इस आधार पर हिमाचली लेखक राहुल सांकृत्यायन सोम को भांग मानते हैं वे अपने मत की पुष्टि में लिखते हैं कि तिब्बत में आज भी उसे 'सोम राजा कहते हैं। पठान लोग भांग को 'ओम' कहते हैं जो 'सोम' से 'होम' होकर बना है। सोम में दूध और मधु मिलाकर सोम रस तैयार किया जाता है। दूधिया भांग मिलाकर सोम रस तैयार किया जाता था। दूधिया भांग अपने स्वाद के लिए आज भी हमारे यहाँ प्रसिद्ध है।[14] ऋग्वेद में भी सोम का दूध आदि मिलाकर पीने का वर्णन उपलब्ध होता है।[15] मौलू राम ठाकुर ने सोम रस तैयार करने के लिए प्रयुक्त होने वाले चौसठ औषधियों के नाम बताए हैं।[16] यह पेय 'चखटी' अथवा सुर (सूर) के नाम से अब भी कुल्लू क्षेत्र में भादों मास में जड़ी–बूटियाँ इकट्ठी करके बनाई जाती हैं।[17] ऋग्वैदिक काल में आर्यों का निवास स्थान सिंधु से लेकर सरस्वती नदियों के मध्य फैला हुआ था। सतलुज, सरस्वती, घग्घर व मार्कण्डेय नदियों के किनारे उनकी बड़ी–बड़ी बस्तियाँ थी। यह बूटी बहुतायत से उपलब्ध होती होगी और लोग उस जड़ी–बूटी को उपलब्ध करते होंगे।[18]

अथर्ववेद में कुष्ठ नामक औषधि का वर्णन उपलब्ध होता है जो पर्वतों में उत्पन्न होती हैं। वह औषधि रोग नाशक व बलदायी मानी गई है।[19] जो हिमालय के शिखर पर उत्पन्न होती है।[20] इस औषधि को हिमालय में देवों से उत्पन्न व सोम औषधि का सखा व हितकारी बताया गया है।[21] यह कुष्ठ नामक औषधि आज भी हिमाचल प्रदेश के कुल्लू व लाहौल क्षेत्र में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होती है।[22] जो इस प्रदेश के वैदिक इतिहास को प्रमाणित करती है।

वैदिककाल से ही वाद्यों में दुन्दभि जैसे वाद्यों का प्रचलन था। ऋग्वेद में दुन्दुभि का उल्लेख प्राप्त होता है कि दुन्दुभि पृथ्वी को, द्युलोक को अपने जयघोष से जीवित करें। इस गूंज को सुनकर सारा संसार तुझे सम्मान दे तथा गूंजकर शत्रुओं को इस प्रकार भयभीत करे कि वो रो पड़े और हमें ओज और सामर्थ्य दे।[23] उसी प्रकार यह दुन्दुभि नामक नगारा वाद्य लोकवाद्य के रुप में समस्त हिमाचल प्रदेश में प्रचलित है।[24]

ऋग्वेद में वर्णन उपलब्ध होता है कि गायक इन्द्र का बड़ा गान करते हैं तथा वे अपनी वाणियों से इन्द्र की उपासना करते हैं।[25] और एक स्थान पर कहा गया है कि पूर्वकाल के लोंगों के अनुभव गाथा कहलाते हैं या उनमें लिखे रहते हैं।[26] उसी प्रकार हिमाचल

में गायन द्वारा उपासना का वर्णन उपलब्ध है जो लोक–गाथाओं के रूप में समस्त हिमाचल प्रदेश में विद्यमान है।[27]

वैदिक काल में राजनैतिक स्थिति के अन्तर्गत हिमाचल की आदि मानव जातियाँ कबीलों के रूप में संगठित हो चुकी थी। ये कबाईली राज्य 'जन' अथवा 'जनपद' कहलाते थे। ऋग्वेद के अनुसार ये जनपद आर्य एवं अनार्य जनपदों के रूप में बाँटा गया था। आर्य जनपदों में अनु, यदु, द्रुहु, तुत्सु, तुदर्श, पुरू और विषाणी आदि प्रमुख थे। तथा अनार्य जनपदों में गन्धर्व, चेदि, दानव, आर्जीक, असुर, दस्यु शिभ्यु वैकर्ण एवं यक्षु आदि प्रमुख थे।[28] ऋग्वेद में शम्बर नामक दास समुदाय आर्यों के राजा की बढ़ती हुई शक्ति से ईर्ष्यित होकर लोहा लेने को तैयार था।[29] शम्बर का राज्य परूष्णी, व्यास, शुतुद्र नदियों के पर्वतीय भू–भाग पर स्थित था। तथा उसके सम्पूर्ण राज्य भर में पत्थर के बने हुए लगभग एक सौ दुर्ग थे। अन्ततः दोनों में संघर्ष छिड़ गया इनका युद्ध चालीस वर्ष तक होता रहा।[30] यह युद्ध मैदानी भाग में नहीं बल्कि हिमाचल की पहाड़ियों में हुआ।[31] अन्तः में चालीस वर्ष के निरन्तर युद्ध के बाद वीर शम्बर की मृत्यु दिवोदास के हाथों हुई।[32] शम्बर को पराजित करने के बाद दिवोदास हिमाचल की घाटियों में भीतर की ओर नहीं बढ़े बल्कि शिवालिक की पहाड़ियों के आंचल से होते हुए सतलुज को पार करके सरस्वती तथा यमुना नदियों की ओर बढ़ने लगे।[33] दिवोदास के पुत्र सुदास और दस आर्य तथा अनार्य राजाओं के बीच युद्ध हुआ जो दाशराज्ञ युद्ध के नाम से प्रसिद्ध है और ऋग्वेद में जिसका वर्णन उपलब्ध होता है। जिसमें इन्द्र व वसिष्ठ ने सुदास का साथ दिया था।[34]

आर्यों के विस्तार की सबसे मुख्य बात यह थी कि जब वे लोग अग्रिम भाग में जाकर अपने नए उपनिवेश बसाना चाहते थे तो मार्गदर्शक का काम राजा नहीं अपितु वैदिक ऋषि किया करते थे। नए स्थान, नगर या देश का नाम प्रसिद्ध ऋषियों, राजाओं और कुलों के नाम पर रखते थे। नए उपनिवेशों में जाकर ये लोग अपने आश्रम स्थापित करते और वैदिक धर्म और संस्कृति का प्रचार करते थे।[35] इसी प्रकार हिमाचल की घाटियों में वैदिक ऋषियों ने प्रवेश कर वैदिक धर्म एवं संस्कृति का प्रचार करने हेतु इस भू–खण्ड पर अपने आश्रम स्थापित किए। उन में मुख्य थे– वशिष्ठ जो ऋग्वेद के सातवें मण्डल के ऋषि हैं।[36] जमदग्नि जो ऋग्वैदिक ऋषि हैं।[37] अगस्त्य ऋग्वेद के पहले मण्डल के 170–191 अध्याय के ऋषि है।[38] पाराशर,[39] गौतम,[40] अत्रि जो ऋग्वेद के पाँचवे मण्डल के ऋषि हैं,[41] भृगु,[42] शौनक,[43] च्यवन[44] आदि वैदिक ऋषि ने हिमाचल की धरती को अपने चरण कमलों से विभूषित किया जो आज भी यहाँ आश्रमों, मन्दिरों,

गाँवों में यह किसी न किसी रूप में पूजे जातें हैं।[45] जो हिमाचल में इनकी आने की प्रमाणिकता सिद्ध करता है।

घाटी में मनीकरण के पास वशिष्ठ कुण्ठ नामक गर्म पानी के चश्में को वैदिक ऋषि वशिष्ठ से ही जोड़ा जाता है। ऐसा अनुमान किया जाता है कि वशिष्ठ अपने अनुयायियों तथा शिष्यों के साथ व्यास नदी के किनारे–किनारे कुल्लू घाटी की ओर बढ़े थे।[46] इसी प्रकार मण्डी को माण्डव्य ऋषि तथा बिलासपुर को व्यास ऋषि से जोड़ा जाता है। जमदग्नि ऋषि के नेतृत्व में ऋग्वैदिक आर्यों की एक और टोली ने सरस्वती नदी के किनारे–किनारे होते हुए हिमाचल की निचली पहाड़ियों के भीतर प्रवेश किया तथा वहाँ आश्रम बनाया। यही पर जमदग्नि ऋषि रहते थे। जिसका 'नाम चामु का टिब्बा' पड़ा।[47] यहाँ पर ही एक बहुत बड़ा सरोवर है जो जमदग्नि की पत्नी रेणुका से सम्बन्धित है। पास में ही जमदग्नि के पुत्र परशुराम का मन्दिर है। यहाँ एक घाटी का प्राचीन नाम रामश्रृंग भी है। ये सभी हमें ऋग्वैदिक आर्यो के यहाँ पर आने व बसने का प्रमाण देते हैं।[48] जमदग्नि के अतिरिक्त अगस्त्य और गौतम आदि ऋषियों ने भी रेणुका के आस–पास आकर अपने–अपने आश्रम बनाए और रहना शुरू कर दिया।[49]

ऋग्वैदिक आर्यों की संस्कृति और आर्य सभ्यता की झलक अपने रूप में यदि कहीं प्रचलित है तो वह उनमें से एक भूखंड हिमाचल प्रदेश की भूमि है। हिमाचल की इन्हीं घाटियों एवं वादियों में भृगु ने पहली बार अग्नि देवता को साक्षात् रूप में पृथ्वी पर उतारा। यही मनु से मानव का जन्म हुआ। सप्तऋषियों ने इसी हिमालय के दामन में तप किया। इन्हीं वादियों में सप्तसिन्धु की अनेक नदियों ने जन्म लिया।[50]

अतः यह निर्विवाद तथ्य है कि वैदिक युग में हिमाचल का शिवालिकीय क्षेत्र आर्य जीवन के केन्द्र स्थानों में एक था। जिसके फलस्वरूप आज भी इस प्रदेश की संस्कृति के कई ऐसे पक्ष हैं जो उन बीते दिनों की याद ताजा करते हैं।[51]

सन्दर्भ ग्रन्थ–सूची

1 यस्येमे हिमवन्तो महित्वा यस्य समुद्रं रसया सहाहुः।
यस्येमाः प्रदिशो यस्य बाहू कस्मै देवाय हविषा विधेय।। ऋग्वेद, 10.121.4
हिमवतः प्रस्त्रवन्ति सिन्धौ समह सङ्गमः।
आपो ह मह्यं तद देवीर्ददन ह्रद्योत–भेषजम्।। अथर्ववेद, 6.24.1
परेण हिमवंत। ऐतेरेय ब्राह्मण, 9.14
2 इमं मे गङ्गे यमुने सरस्वती शतुद्रि स्तोम सचता परूष्ण्या।
असिक्न्यामरूद्वृधे वितस्तया आर्जीकीये शुणुह्या सुषोमया।। ऋग्वेद, 10.75.5
3 प्र पर्वतानामुशती उपस्था दश्वे इव विषिते हासमाने ।

गावेव शुभ्रे मातरा रिहाणे विपाट्छुतुद्री पयसा जवेते।।
इन्द्रेषिते प्रसवं भिक्षमाणे अच्छा समुद्रं रथ्येव याथः।
समाराणे ऊमिंभिः पिन्वमाने अन्या समुद्रं रथ्येव याथः।
अच्छा सिन्धुं मातृतमामयासं विपाशमुर्वीं सुभगामगन्म।
वत्समिव मातरा संरिहाणे समानं योनिमनु संचरन्ती।। वही, 3.33.1–3

4 रमध्वं मे वचसे सोम्याय ऋतावरीरुप मुहूर्तमेवैः।
प्र सिन्धुमच्छा बृहती मनीषा अवस्युरह्वे कुशिकस्य सूनुः। वही, 3.33.5

5 आ ते कारो शृणवामा वचांसि ययाथ दूरादनसा रथेन।
नि ते नंसै पीप्यानेव योषा मर्यायेव कन्या शश्वचै ते। वही, 3.33.10

6 आ पवस्व दिशां पत आर्जीकात् सोम मीढ्वः।
ऋतवाकेन सत्येन श्रद्धया तपसा सुत इन्द्रायेन्दो परि स्रव। वही, 9.113.2
देवा इमं मधुना संयुतं यवं सरस्वत्यामधि मणावचर्कृषुः। अथर्ववेद, 6.30.1

8 सोमस्येव मौजवतस्य भक्ष। ऋग्वेद, 10.3.1
तं त्वा नृम्णानि बिभ्रतं सधस्धेषु महो दिवः चारुं सुकृत्ययेमहे। ऋग्वेद 9.48.1
उच्चा ते जातमन्धसो दिवि षद्भूम्या ददे। वही, 9.61.10

9 वनेषु व्यन्तरिक्षं ततान वाजर्मवत्सु पय उस्त्रियासु
हृत्सु क्रतुं वरुणो विक्ष्वग्निं दिवि सूर्यमदधात् सोममद्रौ। यजुर्वेद, 4.31

10 पृथिव्या नाभा गिरिषु क्षयं दधे। सामवेद, उत्तरार्चिक, 10.9.2
सत् अग्रं शर्म भूम्या ददे। वही, 5.5.1

11 उदङ् जातो हिमवतः। अथर्ववेद, 5.4.8
हिमवतः प्रस्त्रवन्ति सिन्धौ समह सङगम। वही 6.24.1

12 स सोमं प्रथमः पपौ स चकारारसं विषम्। वही, 4.6.1

13 तवेमे सप्त सिन्धवः प्रशिषं सोम सिस्त्रते। ऋग्वेद, 9.66.6

14 ऋग्वैदिक आर्य, पृष्ठ संख्या 48

15 तीव्राः सोमास आ गह्या शीर्वन्तः सुता इमे वायो तान् प्रस्थितान् पिब। ऋग्वेद, 1.23.1
क्षीरैर्मध्यत आशीर्त दध्ना मन्दिष्टः शूरस्य। वही, 8.2.9

16 सोमसी, पृष्ठ संख्या 16–21 (अप्रैल, 1978, वर्ष 4, अंक 2 शिमला।)

17 हिमाचल की पौराणिक जनजातियाँ, पृष्ठ संख्या 22

18 Vedic India, Page No. 170-171

19 यो गिरिष्वजायथा वीरुधां बलवतमः कुष्ठेहि तक्मनाशन तक्मानं नाशयन्नितः। अथर्ववेद, 5.4.1

20 सुपर्णसुवने गिरौ जातं हिमवतस्परि वनैरभि श्रुत्वा यन्ति विदुर्हि तक्मनाशनम्। वही, 5.4.2

21 देवेभ्यो अधि जातो सि सोमस्यासि सखा हितः। वही, 5.4.7
गर्भो अस्योपधीनां गर्भो हिमवतामुत। वही 6.95.3

22 हिमाचल की पौराणिक जनजातियाँ, पृष्ठ संख्या 20

23 उप श्वासय पृथिवीमुत द्यां पुरूत्रा ते मनुतां विष्ठितं जगत्।
स दुन्दुभे सजूरिन्द्रेण देवै र्दूराद् दवीयो अप सेघ शत्रून्
आ क्रन्दय बलमोजो न आ धा निःष्टनिहि दुरिता बाधमानः।
अप प्रोथ दुन्दुभे दुच्छुना इत इन्द्रस्य मुष्टिररसि वीलयस्व। ऋग्वेद, 6.47.29–30

24 हिमाचल के लोकवाद्य, पृष्ठ संख्या 56
25 इन्द्रमिद्गाथिनो बृहदिन्द्रमर्केभिर्किणः। इन्द्र वाणीरनूषत। ऋग्वेद 1.7.1
26 गाथपतिं मेघपतिं। वही, 1.43.4
27 हिमाचली संस्कृति एवं समाजः लोकगीतों के दर्पण में, पृष्ठ संख्या 14
28 History of Himachal Pradesh, Page no. 20
29 भिनत्पूरा नवतिमिन्द्र पूरवे दिवोदासय महि दाशुषे नृतो वज्रेण दाशुषे नृतो
अतिथिग्वाय शम्बरं गिरेरूगो अवाभरत
महो धनानि दयमान भोजसा विश्वा धनानयोजसा। ऋग्वेद 1.130.7
30 यः शम्बरं पर्वतेषु क्षियन्तं चत्वारिश्यां शरद्यन्वविन्दत्।
ओजायमान यो अहिं जद्यान दानुं शयानं स जनास इन्द्रः। वही, 2.12.1
31 त्वं तदुकथमिन्द्रं वर्हणकः प्रयच्छता सहस्त्रा शुर दर्षि।
अब गिरेर्दास शम्बरं हनू प्रावो दिवोदासं चित्रमिरूति।। वही, 5.6.26
32 दिवे दिवे सदृशीरन्यमर्द्ध कृष्णा असेधदप सदमनोजाः।
अहन्दासा वृषभो वस्न्यन्तोदब्रजे वर्जिनं शम्बरं च। वही, 6.47.21
33 हिमाचल प्रदेश का इतिहास, पृष्ठ संख्या 18
34 एवेन्नु कं सिन्धुमेभिस्ततारे वेन्नु कं भेदमेभिर्जधान।
एवेन्नु दाशराज्ञेसुदासं प्रावदिन्द्रो ब्रह्मणा वो वसिष्ठाः। ऋग्वेद, 7.33.3
उद्द्यामिवेत् तृष्णजो नाथितासो•दीधयुर्दाशराज्ञे वृतासः
वसिष्ठस स्तुवत इन्द्रो अश्रो दुरूं तृत्सुभ्यो अकृणोादु लोकम्। वही, 7.33.5
35 हिमाचल प्रदेश का इतिहास, पृष्ठ संख्या 18
36 प्र ये गृहादममदुस्त्वाया पराशरः शतयातुर्वसिष्ठः।
न ते भोजस्य संख्य मृषान्ता•धा सूरिभ्य सुदिना व्युच्छान्।। ऋग्वेद, 7.18.21
ऋग्वेद, 7.33.5
ऋक–सूक्त–संग्रह, पृष्ठ संख्या 11
37 ससर्परीरमतिं बाद्यमाना बृहन्मिमाय जमदग्निदत्ता।
आ सूर्यस्य दुहिता ततान श्रवो देवेष्वमृतमजुर्यम।।ऋग्वेद, 3.53.15
गृहाना जमदग्निा योनावृतस्य सीदतम्। वही, 3.62.18
38 किं नो भ्रातरगस्त्य सखा सन्नति मन्यसे। वही 1.170.2
उतथ्यों वामदेवश्च अगस्त्श्चौशिजस्तथा। वैदिक वाङ्मय का इतिहास, प्रथम भाग, पृष्ठ संख्या 346
ऋग्वेद1.170–191 के ऋषि
39 ऋग्वेद, 7.18.21
40 सामवेद, पूर्वाचिक, आग्नेयकाण्ड, मंत्र 12,23,30,69 के ऋषि, पृष्ठ संख्या 37–39
इन्द्रमिदित्यस्य गौतम ऋषि'। यजुर्वेद भाषाभाष्य, अष्टम अध्याय पृष्ठ संख्या 216
41 ऋषित्रितो जज्ञे सूयानलसमद्युतिः। वृहद्देवता, 5.101
ऋक–सूक्त संग्रह, पृष्ठ संख्या 11
42 कण्वा इव भृगवः सूर्या इव विश्वमिद धीतमानशु। ऋग्वेद, 8.2.16

अथर्ववेद, ऋषि–देवता–छन्द–सूची, पृष्ठ संख्या 8
ततोर्चिभ्यो भृगुर्जज्ञ अङ्गारेष्वङ्गिरा ऋर्षि। वृहद्देवता, 5.99
43 अथर्ववेद, पृष्ठ संख्या 9 (शौनक ऋषि के अथर्ववेद में चार सूक्त है)
44 काव्यो बृहस्पतिश्चैव कश्यपश्च्यवनस्तथा। वैदिक वाङ्मय का इतिहास, पृष्ठ संख्या 346
45 पुराण–प्रभावित हिमाचली लोक–जीवन, पृष्ठ संख्या 152–191
46 हिमाचल प्रदेश का इतिहास, पृष्ठ संख्या 18
47 India in Vedic Age Page, No 71
48 हिमाचल प्रदेश का इतिहास, पृष्ठ संख्या 19
49 ''रेणुका भव्य स्थान'' हिमप्रस्थ, मई 1955, पृष्ठ 4 (तपेन्द्र सिंह)
50 कुलूत देश की कहानी, पृष्ठ संख्या 9
51 हिमाचली संस्कृति का इतिहास, पृष्ठ संख्या 21